

Jubiläen und Highlights, der Kiba-Dachi und die Fieberkurve des Karateka

Zum 40. Intensivlehrgang Lebach mit Roman Adam

30, 40, 50, 75 und 100 – das sind die nüchternen Kennzahlen des diesjährigen Shotokan-Lehrgangs im saarländischen Lebach, der in der ersten Juliwoche 2024 wie immer von Mittwoch bis Sonntag stattfand.

Schon die offizielle Ausschreibung ließ alles andere als trockene Lehrgangsroutine erwarten, waren doch anders als sonst üblich nicht zwei, sondern drei Kata angekündigt, nämlich

Tekki Shodan
Tekki Nidan
Tekki Sandan,

letztere als Kata zum 5. (!) DAN für viele eine solche „mit 7 Siegeln“, von manchen gar gefürchtet, wie der erfahrene Prüfer Roman zu berichten weiß. Die aus dem Lehrgang des Jahres 2006 stammende Bebilderung der Ausschreibung ließ schon auf eins der verschiedenen Highlights schließen. Doch der Reihe nach:

1. Die Zahlen.

30-mal sollte am Ende samstags jede Kata absolviert sein (soweit das bescheidene Ziel), bevor es dann zum gemütlichen Lehrgangsfest rausgeht.

40-mal hat nun der (salopp formuliert) mindestens kultige, eigentlich aber schon legendäre Lehrgang stattgefunden, dessen „*Same procedure...*“ überhaupt erstmalig und dann aber auch durch nichts Geringeres als die Corona-Epidemie aus dem Tritt gebracht werden konnte.

50 Jahre alt ist nicht nur das Karate Dojo Lebach, sondern auch die Vereinsmitgliedschaft des Karate-Urgesteins Hans Paulus, der am Schluss für seinen Einsatz geehrt wurde.

Genauso alt ist das Karate Dojo St. Ingbert des Lehrgangsleiters (wie viele schwarze Gürtel hat dies eigentlich hervorgebracht?).

75 Anmeldungen lagen kurz vor Beginn am Mittwoch vor, die Halle war richtig gut gefüllt, aber kein Problem mit den „eindimensionalen“ Tekki. Erfreulich viele Farbgurte fanden sich ein, beginnend mit der Farbe Gelb!

100 Kata waren dann schlussendlich allein am Samstagnachmittag absolviert.

Und es gibt aber noch eine Zahl: **500**. Soviel Kilometer haben treue Karate-Freunde aus Jena zurückgelegt, um am Lehrgang teilzunehmen. Die wissen warum...

2. „En detail s.v.p.“ – Erstmal alles auseinander schrauben - Mittwoch bis Freitag.

Hier werden die Kata traditionell genüsslich in Blöcke zerlegt, der richtige Bewegungsablauf eingeschliffen und mit Bunkai belegt. Um Missverständnissen ob des Lehrgangsziels rechtzeitig zu begegnen, waren die entsprechenden Mantras der Tekki schon in der Ausschreibung genannt:

- Atmung ist Ruhe
- Haltung ist Stärke
- Techniken zeigen Anwendung
- Stellung wird natürlich.

Soweit der Plan. Dass dergleichen Zielsetzung weder in diesem Lehrgang, noch überhaupt in einer Karatelaufbahn und eigentlich niemals vollständig wird umgesetzt werden können, erschließt sich übrigens dem jüngeren Karateka zunächst schleichend mit dunkel werdender Gürtelfarbe und lässt den älteren in der Prüfungsvorbereitung befindlichen, zeitweilig zwischen Demut und Resignation mäandernden Verfasser dieses Artikels (3. DAN und erst „Anerkannter Schüler“?) nachts von Meister Gichin Funakoshi träumen, wie dieser mit immerhin gütiger Miene eine seiner berühmten 20 Regeln ins Gehirn tätowiert:

„Karate ist eine lebenslange Aufgabe“

Er hätte ehrlicher Weise auch sagen können: „Karate ist ein asymptotisches Unterfangen“. Die Asymptote ist eine geometrische Kurve, welche sich einer Geraden immer weiter nähert, ohne sie je zu berühren; oder umgekehrt. Manchmal träumt man auch von der Schule.

Doch zurück zum Lehrgang, derweil Funakoshi dem Treiben stoisch, aber milde und weise von der Wand aus folgt, wo sein Porträt nicht von ungefähr vom Dozenten aufgehängt wurde:

Dreh- und Angelpunkt (im wahrsten Sinne des Wortes übrigens) der Tekki ist natürlich die Stellung Kiba-Dachi. Gnädiger Weise dürfen die Teilnehmer ausnahmsweise wohl nicht allein wegen des Jubiläums etwas höher stehen (sonst schallt es immer entgegen: „Einen halben Meter tiefer, ich werde euch niemals sagen ihr steht zu tief“), und gerne auch etwas kürzer als früher üblich. Geschenke ohne jeden Pferdefuß sind aber selten: Im Gegenzug kann/muss man umso präziser die Hüfte ein- bzw. ausdrehen, aber nur moderat, selbstverständlich; nicht so plump wie beim Gyaku-Zuki. Apropos plump: Bitteschön geschmeidig seitwärts verlagern (katzengleich); der Fumi-Komi passt hier nicht rein.

Ausnahmslos jede Technik der Kata eignet sich für das Bunkai, das beispielhaft emsig geübt wird. Es zeigt sich, dass Potenzial für weitere Lehrgänge bestünde (wegen der Vielzahl der Anwendungsmöglichkeiten, versteht sich, nicht wegen der Teilnehmerleistung). Denn wirklich jedes Element kann mit Bunkai erklärt werden.

Hilfreich waren übrigens die Wetterbedingungen, ausnahmsweise nämlich keine brütende Sommerhitze und ohne klimagewandelte Extreme.

3. Das Murmeltier grüßt nach 100 Turns fröhlich aus dem Hamsterrad - Der Samstagnachmittag

Hier wird alles gut, hier fügt sich alles wieder zusammen. Die Kata werden wieder und wieder „abgespult“, so stellt es sich jedenfalls dem oberflächlichen Betrachter dar. Tatsächlich aber geht es darum, mit jedem Mal irgendein Defizit wenigstens zu erkennen, bestenfalls zu verbessern; das Perfektionieren aber bleibt auch nach der 89. Wiederholung am Samstag nur Idealvorstellung (siehe Ziffer 2).

Erkenntnis des Dozenten: „Die Kata spricht mit dir, irgendwann.“

Funakoshi lächelt weiter stoisch, aber milde und weise: Die Überschrift dieses Abschnittes muss der Feder eines blutigen Anfängers entstammen.

Aber dann: Quasi zum Jubiläum folgt ein Highlight auf das nächste:

Eine tolle Idee ist es, alle drei Kata aneinander zu hängen, jeweils mit einem schönen smarten Übergang. Nebeneffekt: Yoi und Yame werden jeweils zweimal eingespart und so geht es stramm auf die Zahl **100** zu. Eigentlich doch genug für den Titel „Tekki-König“.

Mahnung des Dozenten: „Zeige nie eine Kata, bevor du sie nicht 10.000-mal gemacht hast.“ Also weiter.

Beeindruckender noch ist, dass nun die langen Schwedenbänke (wieder Schule) zum Einsatz kommen, welche Jüngere in jugendlicher Unbekümmertheit bis dato kaum wahrnahmen, welche Älteren (es geht um die Bilder von 2006) aber von Anfang an gewissen Respekt abzurufen geeignet waren, obgleich sie einfach nur nutzlos dagestanden. Die Bänke werden erst bestimmungsgemäß in den Raum gerückt, dann schräg gestellt und zu guter Letzt noch umgedreht. Der Clou: In jeder Position dürfen Freiwillige darauf eine Tekki vorführen, was sicher nicht nur beim Verfasser dieses Artikels zu überraschenden Erkenntnissen führte:

- Huch, die Bank lässt ja gar nicht so viel Platz beim Übersetzen des Fußes wie der weitläufige Hallenboden, der viel großzügiger mit der geraden Linie ist.
- Ach, in der Schräge mag man auf die ebenso gewohnte wie hinderliche Anspannung der Muskeln eher verzichten;
- Und ja, Romans Lieblingstier im Karate ist und bleibt die sich geschmeidig voran tastende Katze (mit oder ohne Gi). Hundeliebhaber müssen hier stark sein. Aber im Shotokan-Label findet sich nun einmal der Tiger im Kreis und nicht der sich lümmelnde Hund auf der Wolldecke.

Das absolute Highlight allerdings war der Abschluss der Kata-Session und der bestand darin, dass die Teilnehmer zwei Kreise bildeten, einen inneren und einen äußeren, und alle drei Tekki eben im Kreis vorführten (auf diese Idee muss man erst einmal kommen!). Das Ergebnis kann unter https://youtube.com/watch?v=UrmM_6opsrw&si=M6oHGLgki66QTqxj begutachtet werden.

Welchen Stellenwert der Lehrgang in der Teilnehmerschaft hat, zeigte sich am Freitag, als zeitgleich die Fußball-Nationalmannschaft im Viertelfinale der Europameisterschaft gegen Spanien kämpfte (und verlor). Das Spiel tat der Teilnehmerzahl keinen spürbaren Abbruch. Anders als die trauernden Fußballfans draußen war man in Lebach beschäftigt und abgelenkt.

4. Nach 12 Stunden Tekki: Lehrgangsfest als Belohnung – Der Samstagabend

Wie immer vom lebacher Verein als Ausrichter hoch professionell vor- und pünktlich zubereitet, war zum Abschluss des vierten Lehrgangstages ein tolles Buffet aufgebaut, traditionell mit gebratenem Lyoner und Rostwurst sowie kühlen Getränken. Vielen Dank auch dafür nach Lebach!

Sehr entspannt und spürbar fiel die körperliche Anstrengung ab und gab den Weg frei zum verbalen Austausch. Jedenfalls bei denen, die sonntags nichts Ernstes mehr vorhatten, breitete sich nach der Anstrengung ein wohliges Gefühl aus.

5. Meditation und Prüfungsstress – wie geht das zusammen? Der Sonntag

„Wohligen Gefühl“ war schließlich auch die Ansage am letzten Tag: Die wahren Profis scheuen weder frühe Stunde (9.30 Uhr) noch lässigen Look (Jogginghose, oder schlimmer noch: Bermudas und Strümpfe statt Gi), um dem meditativen Ausklang des Lehrgangs beizuwohnen. Bei sanften, sinnlichen Klängen gilt es, eine Kata mal mit offenen, mal mit geschlossenen Augen, mal im Stand, mal in meditativ gemäßigter Bewegung auszuführen. Und das an einem selbst gewählten imaginären Lieblingsort voller Ruhe und Frieden. Immer wieder ein tolles Erlebnis, auf diese Weise „runterzukommen“.

Ein changierendes Wechselbad der Gefühle allerdings für diejenigen 13 Teilnehmer, die sich zur Prüfung für den ersten bis vierten DAN angemeldet hatten. Denen stand ein mental disruptiver Ortswechsel von entspannter Inselromantik zu angespanntem Prüfungsdrill in der Halle bevor.

Doch die beiden Prüfer Roman Adam und Gottfried Graebner führten wieder einmal erfahren und souverän durch die (Un-) tiefen von Grundschule, Kumite, Kata und Bunkai, dass niemand in Not kam. Obgleich die Prüfung aus guten Gründen nicht öffentlich ist, darf verraten werden, dass es einen gewissen lehrsamem Trainingsaspekt gab, schließlich soll man sich ja bei jeder Gelegenheit weiterentwickeln. Funakoshi lächelte am Schluss wieder milde und weise.

Jedenfalls konnten alle Prüflinge das Wohlgefühl der anderen vom Vortag verständlicherweise nunmehr sehr deutlich toppen.

6. Fazit: Weitermachen!

Klassiker brauchen keine Werbung. Daher ist es auch nicht übertrieben, wenn in der Ausschreibung jede Trainingseinheit als für alle KYU- und DAN-Grade geeignet beschrieben und empfohlen wird. Schon jeder Gelbgurt sollte sich daran wagen. Er hat dann gute Aussicht, dereinst als höherer DAN-Träger im weiter rechts gelegenen Teil der Halle mitzumischen. Denn Roman Adam hat nach eigener Einschätzung durchaus noch gut und gerne 20 Lehrgänge im Portfolio (zum Abschluss noch eine Zahl).

Gichin Funakoshi an der Wand blickt derweil weiter stoisch, milde und weise, verzieht dazu keine Miene.

Warum sollte er auch? Die lebenslange Aufgabe, wir wissen schon...

Hans-Robert Ilting